

**TENICAS DE SANIDAD
PARA PERSONAS QUE
TRABAJAN CON ALIMENTOS**

OFICINAS REGIONALES

Oficina Regional de Phoenix
1001 N. Central #300
Phoenix, AZ 85004
Telefono: 602-506-6933

Oficina Regional del Este
1255 W. Baseline #124A
Mesa, AZ 85202
Telefono: 602-506-6933

Oficina Regional del Oeste
8910 N. 43rd Ave., #101
Glendale, AZ 85302
Telefono: 602-506-6933

Oficina Regional del Norte
3101 E. Shea #220
Phoenix, AZ 85032
Telefono: 602-506-6933

Para mas informacion favor de ponerse en contacto con la oficina mas cercana.

CONTENIDO

Introduccion

Capitulo 1 - Intoxicacion Alimenticia

- Botulismo (Enfermedad)
- Sintomas de la Intoxicacion
- Bacteria (germenes)
- Alimentos potencialmente peligrosos
- Que debe hacer si usted o un cliente se enferman

Capitulo 2 - Control de Temperatura

- Uso de Termometros
- Temperaturas para Cocinar
- Alimentos que deben Mantenerse Frios
- Alimentos que deben Mantenerse Calientes
- Como Calentar
- Enfriamiento de Alimentos Solidos o Semi-Solidos
- Enfriamiento de Alimentos Liquidos
- Almacenaje de Alimentos a Temperatura Ambiente
- Metodos para Descongelar
- Preparacion previa de Alimentos
 - Potencialmente Peligrosos
- Preparacion de Ensaladas Frias y Condimentos
 - para Emparedados (Sandwiches)
- Falla del Equipo

Capitulo 3 - Prevencion de Contaminacion de Alimentos

- Aseo de Manos
- No trabaje si usted tiene una Enfermedad que puede ser Transmitida
 - a traves de los Alimentos
- Conductores de la Contaminacion
- Contacto con las Manos (Uso de Utensilios)
- Proteccion en General de los Alimentos
- Alimentos a Granel (granulados o en polvo)
- Costumbres Culinarias
- Fumar
- Plagas e Insecticidas
- Almacenaje de Productos Quimicos
- No almacene Alimentos en Recipientes Toxicos

Capitulo 4 - Alimentos Aprobados

- Fuentes Aprobadas de Alimentos
- Alimentos adulterados o no Saludables
- Aditivos para la Comida

Capitulo 5 - Limpieza y Sanidad

- Desinfectando Superficies que hacen Contacto con los Alimentos
- Toallas para Limpiar
- Desinfectantes
- Metodos Aprobados para Lavar Trastes
- Almacenaje del Equipo Limpio Y Utensilios
- Almacenaje de Utensilios para servir Comida
- Limpieza en General

Capitulo 6 - Glosario

**CONDADO MARICOPA
MANUAL PARA
TRABAJADORES DE
SERVICIO DE ALIMENTOS
Y BEBIDAS**

INTRODUCCION

Es importante que los establecimientos de servicio de alimentos sean mantenidos limpios y sanitarios. Es aun mas importante manejar dichos alimentos apropiadamente para que la gente no se enferme a causa de lo que usted prepare.

Este manual y examen estan disenados para instruirlo acerca de:

1. Intoxicacion alimenticia
2. Control de la temperatura
3. Prevencion de la contaminacion de alimentos
4. Fuentes aprobadas de alimentos
5. Limpieza e higiene

El examen y el manual incluyen un nuevo enfasis sobre prevencion de envenamiento por alimentos; principalmente relacionado al control de temperatura.

Este manual le ayudara a pasar el examen y tambien lo puede usar como referencia para ayudarle a contestar preguntas acerca del manejo adecuado de los alimentos en su establecimiento. Por lo tanto, conservelo y uselo. Si tiene alguna pregunta y no puede encontrar respuesta a ella en este manual, llame a su Oficina Regional del Condado Maricopa para que le ayuden.

El no seguir las practicas correctas en el manejo de los alimentos, con frecuencia es causa de envenenamiento. Ademas, el practicar estos procedimientos correctos para manejar los alimentos, le reducira perdidas de comida y le ayudara a proteger la reputacion de su establecimiento.

**TODOS LOS ENCARGADOS DE MANEJAR
ALIMENTOS DEBEN SER RESPONSABLES DEL
MANEJO SEGURO DE LA COMIDA!**

CAPITULO 1

LA INTOXICACION ALIMENTICIA

LA INTOXICACION ALIMENTICIA (ENFERMEDAD CAUSADA PRO ALIMENTOS)

- **ENFERMEDAD CAUSADA AL COMER ALIMENTOS CONTAMINADOS**
- **SE PREVIENE CON EL CONTROL ADECUADO DE LA TEMPERATURA**
- **SE PREVIENE CON BUENA HIGIENE PERSONAL**

La intoxicacion alimenticia es causada al comer alimentos que han sido contaminados por bacterias, virus, o productos quimicos. La comida puede ser contaminada por trabajadores que manejan alimentos sin tener una buena higiene personal, incluyendo el lavado de las manos. El lavarse bien las manos y la buena higiene personal, ayudan a evitar que la bacteria contamine los alimentos. El etiquetar y almacenar adecuadamente los productos quimicos ayuda a disminuir las probabilidades de la contaminacion de alimentos causada pro productos quimicos. Las temperaturas apropiadas retardan el crecimiento de la bacteria y le ayudan a prevenir la intoxicacion alimenticia.

SINTOMAS DE INTOXICACION ALIMENTICIA (ENFERMEDAD CAUSADA PRO ALIMENTOS)

- **NAUSEAS, VOMITOS Y DIARREA, SON LOS SINTOMAS MAS COMUNES**

Hay muchos sintomas asociados con la intoxicacion alimenticia. Nauseas, vomitos y diarrea, son los mas comunes. Otros como colicos, dolor de cabeza, dolores musculares, fiebre y escalofrios, tambien ocurren. Los sintomas pueden empezar en cualquier momento, desde pocos minutos, hasta algunos dias despues de haber comido los alimentos contaminados. El ataque depende del tipo y cantidad de bacteria existente en la comida. La severidad de los sintomas va de leves a graves. Usted puede estar enfermo por horas y hasta por dias.

BACTERIA (GERMENES)

- **LA BACTERIA ESTA EN TODAS PARTES**
- **LA BACTERIA NECESITA ALIMENTO, CALOR Y HUMEDAD PARA CRECER Y MULTIPLICARSE**

Las bacterias se encuentran en todas las superficies. Siu tienen alimento, calor y humedad, se multiplican y causan enfermedad y/o causan que se pierda la comida. Es importante que se manejen los alimentos potencialmente peligrosos adecuadamente, para evitar que la bacteria se multiplique y cause la intoxicacion alimenticia, o se pierda la comida.

COMIDA POTENCIALMENTE PELIGROSA

- **ALTA EN PROTEINA, COMIDA HUMEDA COMO CARNE, PESCADO, AVES, HUEVOS Y LECHE**
- **ESTOS ALIMENTOS PUEDEN CAUSAR ENFERMEDAD SI NO SON MANEJADOS ADECUADAMENTE**

Casi cualquier alimento hecho de productos de animal como carne, mariscos, aves, huevos y productos lacteos, se consideran potencialmente peligrosos. Frijoles refritos, arroz cocido y papas cocidas, tambien se consideran peligrosos. Estos tipos de alimentos contienen la proteina y la humedad que necesita la bacteria para crecer y multiplicarse. Cuando los alimentos potencialmente peligrosos se coservan a una temperatura inadecuada, la bacteria crece y se desarrolla. Esta bacteria contamina los alimentos y puede causar intoxicacion alimentica.

QUE DEBE HACER, SI USTED O UN CLIENTE SE ENVENENAN CON LA COMIDA

- **NO SIRVA ESA COMIDA**
- **LLAME AL DEPARTAMENTO DE SALUBRIDAD**
- **GUARDE LA COMIDA QUE SE PIENSE ESTE CONTAMINADA**

Si usted o un cleinte se intoxican con la comida, es importante actuar inmediatamente, para evitar que otras personas se enfermen. No sirva alimentos que y fueron servidos. No tire dichos alimentos. Conserve en el refrigerador cualquier alimento sospechoso para que el departamento de salud pueda tomar muestras y llevarlas al laboratorio.

Todas la intoxicaciones alimenticias, incluyendo las que ocurren en restaurantes, en casa, en el campo, en cenas de la Iglesia, o en diferentes eventos, deberan ser reportadas inmediatamente al departamento se salubridad. El departamento de salubridad trabajara con usted para determinar como ocurrio el envenenamiento y para poder evitar que vuelva a suceder.

CAPITULO 2

CONTROL DE LA TEMPERATURA

TERMOMETROS

- **DEBE SER USADO UN TERMOMETRO CON TUBO METALICO**
- **PARA REVISAR LAS TEMPERATURAS DE LA COMIDA**
- **SE NECESITA UN TERMOMETRO DE REFRIGERACION PARA CADA UNIDAD REFRIGERADA**

El control de la temperatura es el metodo mas comun para retardar el crecimiento de la bacteria que causa la intoxicacion alimenticia. El uso del termometro con tubo metalico es necesario durante la preparacion de los alimentos. Se necesitan los termometros para asegurarse que la refrigeracion y el equipo para mantener calientes los alimentos, este funcionando adecuadamente y para observar el proceso de cocimiento, calentamiento y enfriamiento de los alimentos. Para revisar la temperatura interna de la comida, un termometro con tubo metalico, que oscile de 0 Grados F. a 220 Grados F. trabajada mejor. Revisar la temperatura en el centro de la comida es la unica manera de saber si se mantiene a la temperatura apropiada. Confiar en termostatos, o en la temperatura del aire, puede llevarlo a conclusiones erroneas.

Todas las unidades de refrigeracion deben tener un termometro exacto, puesto en la seccion mas caliente de la unidad. Revise estos termometros frecuentemente y asegurese que cada unidad de refrigeracion este conservando los productos de comida a temperaturas inferiores a los 45 grados F. Si alguna pieza del equipo de refrigeracion, enfriamiento o para calentar, no esta trabajando correctamente, arreglela inmediatamente.

TEMPERATURAS PARA COCINAR

- **AVES Y RELLENOS.165 Grados F.**
- **CARNE MOLIDA (HAMBURGUESES) 155 Grados F.**
- **CERDO. 150 Grados F.**
- **RES, BORREGO Y MARISCOS. 140 Grados F.**
- **RES ALGO CRUDA. 130 Grados F.**
- **REVISE LA TEMPERATURA CON UN TERMOMETRO CON TUBO DE METAL**

Es importante cocer bien la comida potencialmente peligrosa. Toda clase de aves, productos de ave, carnes rellenas y el relleno, deben alcanzar 165 Grados F. o mas, para destruir la Salmonella y otras bacterias. El cerdo y todos los productos de cerdo deben tener cuando menos 150 Grados F. para prevenir la triquinosis. Otras carnes, productos de carne y mariscos, deben ser cocinados a 140 Grados F. o mas para poder matar la bacteria peligrosa. Una excepcion es la carne poco cocida, la cual puede ser cocinada a 130 Grados F. si es servida inmediatamente. Se necesita un termometro de tubo metalico, con el fin de revisar la temperatura apropiada para cocinar.

Es peligroso cocinar trozos grandes de carne, pavos congelados, o pavos rellenos, porque el tamaño no permite que las partes interiores se cocinen a las temperaturas correctas. Si la comida es descongelada primero, entonces el calor puede llegar al centro del alimento mas rapido.

Para pervenir que los hornos de microondas cocinen la comida en forma incompleta, revuelva, dele vuelta a la comida y revise la temperatura, usando un termometro con tubo metalico antes se servirla.

ALIMENTOS QUE DEBEN CONSERVARSE FRIOS

- **CONSERVESE LA COMIDA A 45 GRADOS F. O MENOS**
- **REVISE LA TEMPERATURA CON UN TERMOMETRO DE TUBO METALICO**

La bacteria que causa la intoxicacion alimenticia puede crecer en comidas potencialmente peligrosas que no se conservan abajo de 45 Grados F. durante su almacenamiento. Los alimentos potencialmente peligrosos que deben estar frios, deberan tener una temperatura de 45 Grados F. o menos. Mariscos, aves, leche y carne roja, se conservan mejor a una temperatura abajo de 40 Grados F.

Las unidades de refrigeracion deben conservar todas las comidas potencialmente peligrosas, a temperaturas de 45 Grados F. o menos. Cada unidad debe tener un termometro exacto puesto a la vista para revisar la temperatura del

aire. Un termómetro con tubo metálico debe estar disponible para revisar la temperatura de la comida en las barras para ensaladas, en unidades de preparación y otras áreas donde la comida se mantiene fría.

La circulación adecuada de aire es necesaria para que la unidad de refrigeración trabaje bien y pueda mantener las temperaturas frías. Coloque las comidas de manera que el aire pueda circular. No tenga el refrigerador demasiado lleno.

Se puede usar el hielo para conservar las comidas frías abajo de 45 Grados F. cuando son usadas en las barras de las ensaladas, mesas para preparación, o durante la exhibición o servicio. Cuando use hielo en vez de la refrigeración mecánica, tiene que enfriar toda la comida potencialmente peligrosa a 45 Grados F. o menos, antes de ponerla en el hielo. El recipiente de la comida debe estar rodeado con hielo hasta el nivel de la comida.

ALIMENTOS QUE DEBEN CONSERVARSE CALIENTES

- **CONSERVE ESTOS ALIMENTOS A 140 GRADOS F. O MAS CALIENTES**
- **REVISE LAS TEMPERATURAS CON UN TERMOMETRO DE TUBO METALICO**

El crecimiento de la bacteria puede ocurrir cuando las temperaturas de la comida están tibias, pero no calientes. Es importante saber cuál debe conservarse a 140 Grados F. o más caliente. Las comidas, lo mismo que las mesas de vapor, las calentaderas para sopas y otro equipo para conservar la comida caliente, deben calentarse de antemano. Ponga el control de la temperatura bastante alto para conservar las comidas a 140 Grados F. o más caliente todo el tiempo. La única manera de saber si la comida está bastante caliente, es usando el termómetro de tubo metálico para revisar la comida. No caliente la comida fría en estas unidades, porque no van a calentarla con rabidez.

COMO CALENTAR

- **CALIENTE RAPIDAMENTE A 165 GRADOS F. O MAS CALIENTE**
- **REVISE LA TEMPERATURA CON UN TERMOMETRO DE TUBO METALICO**

Es muy importante calentar rápidamente las comidas potencialmente peligrosas a 165 Grados F. o más caliente. Esta temperatura es bastante caliente para matar la mayoría de las bacterias y destruir la mayoría de los virus. Los métodos rápidos para calentar son los mejores. El equipo que mantiene la comida caliente como las mesas de vapor, baños maría, “crock pots” (olla eléctrica) y ollas para estofar no se debe usar para recalentar. Para asegurarse de que todas las partes, de la comida están completamente calientes, deben revolverse o voltearse, especialmente si se usa horno microondas. Se debe usar un termómetro de tubo metálico para carnes que deben ser recalentadas a 165 Grados F., de manera que ninguna carne que se vuelva a calentar pueda estar semi-cruda, sino bien cocida.

ENFRIAMIENTO DE ALIMENTOS SOLIDOS O SEMI-SOLIDOS

- **REDUZCA LA CANTIDAD DE COMIDA A UNA PROFUNDIDAD DE 4 PULGADAS O MENOS**
- **REFRIGERELA DESTAPADA MIENTRAS QUE LA COMIDA TODAVIA ESTE CALIENTE**

Los alimentos sólidos (carnes, frijoles refritos, arroz, papas, cacerolas, estofados y sopas espesas), deben ser cocidos tan pronto como sea posible para detener el crecimiento peligroso de bacterias. Trozos grandes de carne y pavos deben ser cortados en piezas de 4 pulgadas o menos. Ponga la comida en un recipiente poco profundo, de poco menos de 4 pulgadas, para que la comida se enfríe en poco tiempo. Reduzca la profundidad de la comida en el recipiente a menos de 4 pulgadas y refrigere pronto mientras está caliente. Las tapaderas cierran el aire y las comidas se enfrían más despacio cuando están tapadas. Deje la comida destapada hasta que se haya enfriado a menos de 45 Grados F.

ENFRIAMIENTO DE ALIMENTOS LIQUIDOS

- **REDUZCA LA PROFUNDIDAD A 4 PULGADAS O MENOS**
- **REFRIGERELA DESTAPADA HASTA QUE ESTE FRIA O**
- **USE UN BANO DE AGUA CON HIELO**
- **USE EL TERMOMETRO PARA REVISAR LA TEMPERATURA DE LA COMIDA MIENTRAS SE ESTA ENFRIANDO**
- **ENFRIE A 45 GRADOS F. EN 4 HORAS O MENOS**

Los alimentos líquidos, como sopas y salsas, deben ser enfriados usando un recipiente poco profundo, o pueden ser enfriados en un sartén poco profundo después de cocinar o de mantener caliente el alimento, reduzca inmediatamente la profundidad de la comida a 4 pulgadas y refrigere mientras continúa caliente. Deje la comida destapada hasta

que se haya enfriado a 45 Grados F. en el refrigerador. Es mejor usar un sartén poco profundo para enfriar con rapidez. Los recipientes de metal enfrían la comida más pronto.

Para enfriar apropiadamente usando el agua con hielo, usted debe:

1. Poner el recipiente de metal de la comida caliente en un lavaplatos (sink) con el drenaje tapado.
2. Llene el lavaplatos con hielo, hasta que el nivel donde está la comida en el recipiente se cubra.
3. Pongale agua al hielo.
4. Revuelva la comida frecuentemente para que se enfríe parejo.
5. Pongale más hielo a medida que se vaya derritiendo.
6. Revise la temperatura de la comida con un termómetro de tubo metálico.
7. Asegúrese que la comida se enfríe de 140 Grados F. a menos de 45 Grados F. en 4 horas o menos.
8. Ponga la comida en el refrigerador.

Si usted nota que la comida no se está enfriando pronto, quiere decir que está tratando de enfriar demasiada comida para la cantidad de hielo que tiene. Si tiene cantidades grandes para enfriar divídalas en recipientes más chicos y enfríelos por separado, o reduzca la profundidad de la comida a 4 pulgadas o menos y luego refrigérela. El enfriamiento es un paso que toma tiempo y tiene que hacerse adecuadamente. El enfriamiento inadecuado es la causa número uno del envenenamiento. Asegúrese de usar un termómetro con tubo metálico para revisar temperaturas. Evite el tener que enfriar, haciendo las comidas frescas diariamente, justo antes de servirlos.

ALMACENAJE DE ALIMENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE

- **NO ALMACENE ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS A LA TEMPERATURA DE CUARTO**
- **CONSERVE SIEMPRE LOS ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS A MÁS DE 140 GRADOS F. O A MENOS DE 45 GRADOS F.**
- **EVITE TIEMPOS LARGOS DE PREPARACION**

La bacteria que causa intoxicación alimenticia, puede desarrollarse en poco tiempo en alimentos potencialmente peligrosos que se conservan a temperatura ambiente. Las comidas que se conservan a la temperatura ambiente, se calientan, o se enfrían. Todas las comidas calientes, incluyendo carnes, sopas y salsas, tienen que estar a 140 Grados F. o más calientes, o deben ser puestas en un sartén poco profundo para ser inmediatamente refrigeradas, o puestas en un baño de hielo para que se enfríen apropiadamente. No se almacene la comida potencialmente peligrosa a la temperatura ambiente. Todas las comidas frías, incluyendo los condimentos para emparedados (sandwich) el jamón picado, pasteles de crema y crema para el café, deben conservarse en el refrigerador a 45 Grados F. o más frías, o en hielo. No se conserven a la temperatura ambiente.

Cuando prepare cantidades grandes de comida, saque del refrigerador, o del calentador, solamente una cantidad chica a la vez, para que el resto se conserve frío o caliente. La comida potencialmente peligrosa no se debe conservar nunca a la temperatura ambiente.

MÉTODOS PARA DESCONGELAR

- **EN UNIDADES DE REFRIGERACION**
- **BAJO AGUA FRÍA CORRIENTE**
- **EN HORNO DE MICROONDAS, COCINÁNDOSE O SIRVIÉNDOSE INMEDIATAMENTE**

Se requiere, para descongelar apropiadamente, que usted planee de antemano. Hay solo tres métodos aprobados para descongelar alimentos potencialmente peligrosos. Estos son: 1) descongelar en un refrigerador; 2) bajo circulación de agua fría; o 3) en el horno microondas. En el horno microondas es aceptable solamente si la comida se va a cocinar, o servir inmediatamente después. No es aceptable descongelar alimentos potencialmente peligrosos en la mesa, a la temperatura ambiente, o usando agua que no circule, porque estos métodos pueden permitir que la bacteria peligrosa crezca en gran número.

PREPARACION ANTICIPADA DE ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS

- **PREPARE ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS JUSTO ANTES DE SERVIRLOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE**

La preparacion de alimentos potencialmente peligrosos de antemano debe evitarse siempre que sea posible. Dichos alimentos deben ser preparados justamente antes de servirse con el fin de reducir los riesgos contra la salud.

Cuando las comidas son preparadas con demasiada anticipacion a la hora de ser servidas la bacteria tiene tiempo para crecer en gran numero si no se conserva la temperatura adecuadamente. Este exceso de crecimiento bacterial causa la intoxicacion alimenticia.

La preparacion de la comida, justamente antes de servirse es mucho mas segura, porque la bacteria no tiene tiempo para crecer. Si los alimentos se enfrian, se refrigeran y se vuelven a calentar antes de servirse son mas peligrosos. Los metodos inadecuados de enfriamiento, refrigeracion inadecuada y tecnicas de calentamiento inadecuadas, son muy comunes, siendo esto uno de los factores principales que causan intoxicacion alimenticia. Estos problemas de manejo de comidas pueden controlarse si las comidas potencialmente peligrosas son preparadas con ingredientes frescos, adecuadamente refrigerados, cocinados si se requiere y servidos inmediatamente.

PREPARACION DE ENSALADAS FRIAS Y CONDIMENTOS PARA LOS EMPAREDADOS

- **USE UTENSILIOS PARA REVOLVER, NO USE LAS MANOS**
- **USE INGREDIENTES QUE HAN ESTADO REFRIGERADOS A 45 GRADOS F. O MENOS**

Comidas como ensaladas de papa, macarron, huevo y pollo, pueden permitir el crecimiento de la bacteria que causa la intoxicacion alimenticia. El picar, rebanar y revolver, puede contaminar la comida con bacteria de las manos, o de las superficies de trabajo. Para que no se desarrolle la bacteria, todos los ingredientes que se van a cocinar deben estar a una temperatura de 45 Grados F. o menos, antes de mezclarlos. Por ejemplo, la ensalada de papas se debe preparar con huevos frios y con papas frias. Si la temperatura de esos ingredientes esta entre los 45 y los 140 Grados F., entonces la bacteria puede crecer y causar intoxicacion alimenticia.

CUANDO FALLA EL EQUIPO

- **ASEGURESE QUE LAS COMIDAS POTENCIALMENTE PELIGROSAS SEAN CONSERVADAS CALIENTES (A MAS DE 140 GRADOS F.) O FRIAS (A MENOS DE 45 GRADOS F.)**
- **CIERRE EL ESTABLECIMIENTO DE SERVICIOS DE ALIMENTOS, SI USTED TIENE UNA FALLA DE CORRIENTE PROLONGADA, O SI LE FALTA EL AGUA O EL FUNCIONAMIENTO DEL DRENAJE**
- **LLAME AL DEPARTAMENTO DE SALUBRIDAD PARA QUE LE DEN AYUDA Y CONSEJO**

Si su establecimiento pierde corriente de electricidad, o agua, o el drenaje se tapa en su edificio, se tiene que cerrar la operacion del establecimiento para que no peligre la salud publica. Si se descompone la refrigeracion, pero la temperatura de la comida esta a menos de 45 Grados F., cambie la comida a otra unidad que este trabajando. Si le falla el equipo de calentamiento y la temperatura de la comida esta arriba de los 140 Grados F., cambie la comida a una unidad que pueda conservar dicha temperatura en forma apropiada, o rapidamente ponga a enfriar esa comida usando los metodos aprobados. Use el termometro con tubo metalico para revisar las temperaturas. Si las temperaturas no estan al nivel apropiado, llame al Departamento de Salubridad del Condado Maricopa para que le ayuden.

CAPITULO 3 PREVENCION CONTRA LA CONTAMINACION DE LOS ALIMENTOS

LAVADO DE MANOS

- **LAVARSE LAS MANOS PREVIENE ENFERMEDADES ALIMENTICIAS**
- **LAVESE SIEMPRE LAS MANOS DESPUES DE USAR EL BANO, ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR Y DESPUES DE MANEJAR OBJETOS QUE NO ESTEN LIMPIOS**
- **LAVESE LAS MANOS SEGUIDO, DURANTE LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS**

La bacteria crece muy facil en la piel, y las manos siempre estan contaminadas con bacteria. Falta de lavado, o lavado de las manos inadecuadamente, es una causa mayor de muchas intoxicaciones alimenticias. Para eliminar la posibilidad de que pasen las bacterias y los virus de sus manos a la comida, es muy importante que usted se lave las manos frecuentemente. Lavese las manos despues de ir al bano, antes de empezar a trabajar y despues de manejar

objetos que no estén limpios, o de manejar carne cruda. Es especialmente importante que usted se lave las manos después de ir al baño, porque la bacteria de la materia fecal contamina las manos de la persona. La bacteria entonces pasará a la comida, donde podría causar enfermedades, cuando alguien coma dicha comida contaminada. Toallas comunes o delantales no se permiten para secarse las manos, porque vuelven a contaminarlas. Use agua caliente y jabón para lavarse las manos y seque con una toalla de papel o secador de aire.

NO TRABAJE SI USTED PADECE UNA ENFERMEDAD QUE SE PUEDA TRANSMITIR A TRAVÉS DE LA COMIDA

- **NO TRABAJE SI PADECE UNA ENFERMEDAD, COMO RESFRÍADO, HEPATITIS, “FLU,” O SÍNTOMAS DE DIARREA, VÓMITOS O DOLOR DE GARGANTA**
- **NO TRABAJE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SI TIENE UNA CORTADA INFECTADA, QUEMADURA O LACERACIÓN EN SUS MANOS**

Los trabajadores de alimentos que están enfermos con un resfriado, flu, hepatitis, diarrea, vómito, dolor de garganta o catarro, no deben trabajar en un establecimiento donde se sirve comida. La bacteria, o el virus, causan que se transmitan estas enfermedades fácilmente de la persona enferma, a la persona que consume los alimentos preparados o servidos por la persona enferma.

Cortadas infectadas, quemaduras o laceraciones, son problemas comunes para los trabajadores de alimentos; si usted tiene una cortada infectada, quemadura o laceración en sus manos, debe preparar ningún alimento sin lavar platos o utensilios.

Si algún trabajador de alimentos padece hepatitis, debe ser notificado inmediatamente al Departamento de Salubridad.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

- **LA BACTERIA DE LOS ALIMENTOS CRUDOS PUEDE CONTAMINAR LOS ALIMENTOS COCIDOS, O LOS ALIMENTOS LISTOS PARA COMER**
- **CONSERVE LA CARNE CRUDA SEPARADA DE OTROS ALIMENTOS**
- **DESINFECTE LAS SUPERFICIES DONDE LA COMIDA HAGA CONTACTO**

Es importante conservar la comida cruda separada de la comida cocida para prevenir contaminación cruzada. Esta ocurre cuando la bacteria de la comida cruda contamina la comida cocida u otra clase de comida que no va a ser cocinada antes de comerse. Usualmente, la carne cruda es la fuente principal del conducto de contaminación. Cuando la sangre o el jugo del pollo crudo, o de cerdo u otra carne, hace contacto con el mostrador, la tabla para picar, utensilios o las manos, la bacteria afecta a otros alimentos, no guarde carne cruda, ni aves crudas, sobre alimentos cocidos o que están listos para comerse. Guárdelos en la parte baja de la alacena, o en una sección separada. Lavar y desinfectar todas las superficies que hacen contacto con la comida es esencial.

CONTACTO CON LAS MANOS - EL USE DE LOS UTENSILIOS

- **EVITE EL CONTACTO DE LAS MANOS CON LOS ALIMENTOS**
- **USE UTENSILIOS CUANDO SEA POSIBLE**

Las manos están contaminadas con varios tipos de bacteria que puede causar el que la gente se enferme si llegan a los alimentos. Es necesario hacer algún contacto con las manos. Es muy difícil preparar emparedados (sandwich), o rebanar frutas y verduras sin tocarlas. Cuantas veces sea posible use utensilios en lugar de sus manos. Otra recomendable idea es la de usar guantes de plástico desechables si la comida que usted está preparando requiere mucho contacto con las manos. Nunca revuelva las ensaladas u otra comida con las manos. Recuerde minimizar el contacto con las manos cuanto sea posible, y use utensilios para trasladar la comida de un lugar a otro.

- **CUBRA LA COMIDA PARA PROTEGERLA DE GOTEOS DE ALIMENTOS ALMACENADOS SOBRE ELLA**
- **USE CUBIERTAS Y PROTECTORES CONTRA EL ESTORNUDO SOBRE LAS COMIDAS QUE SON SERVIDAS POR EL CLIENTE MISMO**
- **ALMACENE LA COMIDA EN UNA PLATAFORMA ELEVADA, O EN UNA ALACENA**

Cuando almacene la comida, asegúrese de protegerla contra la contaminación. Las ratas e insectos, la tos de las personas, el estornudo y el goteo de agua, pueden contaminar la comida.

Los procedimientos apropiados incluyen los siguientes. Con la excepción de la comida que se está enfriando, toda la comida almacenada debe estar cubierta. Mostradores de comida expuesta, como barras para ensaladas, líneas de bufete, panaderías y comida en gran cantidad deben estar cubiertas o protegidas contra el estornudo. Cuando almacene asegúrese que toda la comida almacenada no esté en el piso. No guarde comida, o cualquier cosa, que haga contacto con alimentos en los baños.

ALIMENTOS A GRANEL (GRANULADOS O EN POLVO)

- **USE RECIPIENTES APROBADOS**
- **USE UTENSILIOS PARA EVITAR EL CONTACTO CON LAS MANOS**

La comida granulada o en polvo debe estar guardada y usada apropiadamente para prevenir la contaminación. Para proteger la comida cuando está almacenada, los recipientes tienen que estar a 6 pulgadas sobre el nivel del piso, contruidos de materiales aprobados y con tapaderas que se cierran por sí mismas.

Todo empleado debe ser responsable de la limpieza y el almacenamiento de los recipientes de alimentos granulados o en polvo; debe haber utensilios disponibles para que los clientes se sirvan la comida en cantidades grandes. Estos pueden incluir cucharones, o pinzas. Cualquier tipo de alimento a granel que sea devuelto a la tienda debe ser destruido.

COSTUMBRES CULINARIAS

- **NO PRUEBE LA COMIDA MAS DE UNA VEZ CON LA MISMA CUCHARA**
- **NO USE LOS DEDOS PARA PROBAR LA COMIDA**

Una vez que se ha usado la cuchara para probar queda contaminada y si la misma cuchara se introduce por segunda vez en la comida, esta queda contaminada. No use los dedos para probar la comida, porque esta costumbre también contamina los alimentos. Use una cuchara limpia para probar y no la vuelva a usar, sino hasta que sea lavada y desinfectada apropiadamente.

FUMAR

- **NO FUME CUANDO ESTE PREPARANDO, O SIRVIENDO ALIMENTOS**
- **LAVESE LAS MANOS DESPUES DE FUMAR**

El fumar durante la preparación o servicio de los alimentos puede contaminarlos. El fumar contamina las manos, las cuales pueden a su vez contaminar la comida. Solamente se debe fumar durante los periodos de descanso, en una área designada, separada de los lugares en donde se prepara la comida, se lave la loza, o se almacenan los alimentos. Lávese las manos después de fumar y este seguro de que sus manos estén limpias antes de volver a su trabajo.

PLAGAS E INSECTICIDAS

Los pesticidas usados para controlar los insectos y ratas, son venenosos para los humanos, igual que para las plagas.

Para reducir los problemas de ratas e insecticidas, limpie el establecimiento en forma rutinaria; use puertas con tela de alambre, cubra todos los agujeros en el edificio, guarde la basura en botes con tapaderas, saque la basura regularmente y mantenga los basureros y los cestos para la basura limpios.

Si se desarrolla un problema de insectos o ratas, los servicios de un operador de control de plagas serán necesarios. El uso de pesticidas por los trabajadores de alimentos, está prohibido por la ley estatal.

ALMACENAJE DE PRODUCTOS QUIMICOS

- **ALMACENE TODOS LOS PRODUCTOS QUIMICOS LEJOS DE LOS ALIMENTOS**
- **TODOS LOS RECIPIENTES DE PRODUCTOS QUIMICOS TIENEN QUE ESTAR MARCADOS APROPIADAMENTE**
- **LOS PRODUCTOS QUIMICOS DEBEN CONSERVARSE EN SUS RECIPIENTES ORIGINALES**

Los limpiadores, aceites para dar brillo y desinfectantes, son productos químicos que pueden causar enfermedades si accidentalmente se mezclan con comida. Todos los productos químicos deben estar en sus recipientes originales para ser identificados fácilmente. Los recipientes deben tener la etiqueta de fábrica. Esta etiqueta identifica el contenido, explica la manera de usarse e incluye las precauciones de seguridad. Tienen que guardarse debajo de los alimentos, para que si se derraman, no contaminen la comida.

NO GUARDE LA COMIDA EN RECIPIENTES TOXICOS

- **USE SOLO RECIPIENTES APROBADOS PARA GUARDAR LA COMIDA**
- **ALGUNOS RECIPIENTES SON TOXICOS Y NO DEBEN SER UTILIZADOS PARA GUARDAR ALIMENTOS**

Algunos recipientes no son aprobados para guardar comida. Los no aceptados incluyen las bolsas para basura, botes galvanizados, recipientes de peltre y de procelana. No guarde comida en recipientes que antes contenian productos quimicos, porque estos productos se pueden translader del recipiente a la comida. Si se usan bolsas de plastico, estas deben ser de un grado apropiado para alimentos.

CAPITULO 4 ALIMENTOS APROBADOS

FUENTES DE ALIMENTOS APROBADOS

- **SIRVA ALIMENTOS DE FUENTES APROBADAS UNICAMENTE**
- **NO PREPARE ALIMENTOS EN CASA**

Toda la comida en establecimientos donde se sirven alimentos, debe ser de fuentes aprobadas por el Departamento de Salubridad. Por ejemplo, las carnes tienen que ser aprobadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos; los productos en lata deben estar enlatados por plantas comerciales; la leche debe estar pasteurizada y alcanzar el Grado A y el marisco tiene que estar aprobado por el gobierno estatal o federal.

Toda la comida preparada para el consumo publico, tiene que ser preparada en un local aprobado por el Departamento de Salubridad. No se acepta la preparacion de comidas en casa. La cocina aprobada debe estar disponible para inspeccion rutinaria por el Departamento de Salubridad para asegurar la preparacion y el almacenaje de la comida de manera segura y sanitaria.

ALIMENTOS NO SALUDABLES O ADULTERADOS

- **ALIMENTOS QUE NO SE DEBEN COMER**
- **SI TIENE DUDAS, TIRELA**

Un alimento que no es saludable, o que esta adulterado, indica que no es seguro para el consumo publico. Ejemplos de comida adulterada que no es segura para comerla son latas que estan hinchadas, comida con moho, carne de caceria o pescado perdido. La regla en general que se debe seguir es "si tiene duda, tirela."

ADITIVOS DE COMIDA

- **AGENTES DE SULFATACION NO DEBEN SER USADOS EN ESTABLECIMIENTOS DE VENTA DE ALIMENTOS**
- **MSG PUEDE SER USADO EN CANTIDADES PEQUENAS UNICAMENTE**

En el Estado de Arizona hay una prohibicion del uso de agentes de sulfatacion en establecimientos que venden alimentos. Compuestos usados para refrescar o blanquear que contienen agentes de sulfatacion, no deben ser usados en ningun establecimiento de servicios de alimentos.

Muchas comidas preparadas comercialmente todavia contienen estos agentes. Los agentes de sulfatacion no son generalmente peligrosos, pero algunas personas son mas susceptibles y pueden desarrollar reacciones alergicas. Los empleados de establecimientos donde se vende comida deben saber cuales son los platillos que contienen estos agentes para informarle correctamente a la clientela.

MSG (glutamato monosodico), es un reforzador para el sabor y puede ser agregado a los alimentos, pero solamente en cantidades pequenas. El use excesivo puede causar reacciones alergicas.

CAPITULO 5

LA LIMPIEZA Y LA SANIDAD

DESINFECTANDO LAS SUPERFICIES QUE TIENEN CONTACTO CON LA COMIDA

- **DESINFECTAR DESPUES DE CADA USO**
- **DESINFECTAR AL ABRIR Y CERRAR**
- **DESINFECTAR CUANDO SE CONTAMINE**

Todos las superficies que toquen la comida, incluyendo cuchillos, tablas para picar, rebanadores de carnes y todo equipo y utensilios para la preparacion, o para servir la comida, tienen que estar limpios y desinfectados despues de cada uso. Por ejemplo, despues de rabanar la carne, todo el equipo y utensilios debaran ser desinfectados antes de preparar verduras. Para desinfectar se puede usar un metodo aprobado para lavar platos, o usar una toalla para limpiar, que este limpia y que haya sido enjuagada en una solucion desinfectante. Ademas, todas la superficies que toquen la comida deberan ser limpiadas completamente y desinfectadas a la hora de abrir y cerrar el establecimiento y por supuesto, cuando queden contaminadas.

TOALLAS PARA LIMPIAR

- **MANTENGALAS LIMPIAS**
- **ENJUAGUELAS EN DESINFECTANTES**
- **GUARDELAS EN DESINFECTANTES**

Las toallas para limpiar deben mantenerse limpias y desinfectadas en todo el tiempo. Cuando se ensucien las toallas deberan ser lavadas y enjuagadas en una solucion desinfectante antes de volverse a usar. Las toallas para limpiar que han sido enjuagadas en la solucion desinfectante, no solamente limpian, sino que tambien matan las bacterias en todas las superficies que tocan. Las toallas para limpiar que son isadas sin haberse enjuagado en la solucion desinfectante, pueden contaminar la superficie y redistribuir la bacteria. Cuando las toallas no son usadas para limpiar se deben guardar en la solucion desinfectante.

DESINFECTANTES (Para las toallas para limpiar)

- **USE UNA SOLUCION DE AGUA CON BLANQUEADOR (Cloro), U OTRO DESINFECTANTE APROBADO POR EL DEPARTAMENTO DE SALUBRIDAD**
- **CAMBIE LA SOLUCION CON FRECUENCIA**

Todas las toallas para limpiar deben ser enjuagadas en un desinfectante aprobado. El mas barato y mas comun es una solucion de cloro preparada con 4 cucharadas, o 2 onzas de cloro y un galon de agua fria de la llave. Laa solucion no debe contener jabon. Esta concentracion de agua y cloro es suficiente para matar la bacteria en todas las superficies de preparacion. No confunda la solucion desinfectante con el agua con blanqueador que se usa para blanquear las mantas para limpiar. No permita que se ensucie la solucion. Cambie la solucion con frecuencia para que sea mas eficaz.

METODOS APROBADOS PARA LAVAR LOZA

- **LAVADO - ENJUAGADO - DESINFECTADO**
- **SEQUE AL AIRE**

Si son lavados a mano o por maquina, todos los platos y utensilios deben lavarse, enjuagarse, y desfectarse. Antes de lavar los platos, quiteles todo el exceso de comida. Los platos se tienen que unjuagar con una regadera, o bajo la llave del agua, para que se les quite todo exceso de comida y grasa. Para lavarse a mano, use un lavaplatos de tres compartimientos, lavandolos de esta manera: Lavese en el primer compartimeinto usando agua caliente y detergente, para quitar y suspender toda la suciedad. Enjuaguese en el segundo compartimiento, usando agua limpia y tibia para quitar la suciedad y residuo del detergente. Desinfecte en el tercer compartimiento, usando un desinfectante aprobado para destruir la bacteria que les quede. Desinfectantes quimicos aprobados incluyen: productos a base de cloro (incluyendo el blanqueador) a una concentracion de 50-100 ppm, productos de yodo a 12-5 ppm, u otros productos equivalentes a concentraciones que son aprobadas pro el Departamento de Salubridad. Despues de desinfectar, todo el equipo y utensilios deben dejarse secar al aire. Las maquinas lavadoras comerciales incorporan exactamente el mismo proceso que el de lavar a mano, excepto que usan desinfectantes quimicos o agua para enjuagar a temperaturas altas (180 Grados F.) para desinfectar. Seque siempre al aire para teminar el proceso de lavar platos. No se permite secar con toallas.

ALMACENAJE DEL EQUIPO LIMPIO Y UTENSILIOS

- **PROTEJALOS DE LA CONTAMINACION**
- **MANEJELOS LO MENOS POSIBLE**

El almacenaje del equipo limpio y de los utensilios debe estar arreglado para proteger las superficies de contacto con la comida contra todas las fuentes de contaminacion. El equipo y los utensilios siempre deben estar almacenados en una area limpia y seca. Deben estar a un nivel pro encima del piso para protegerlos del polvo y del agua y lejos de las lineas de drenaje, lineas de agua y de las escaleras. Las tazas y los vasos deben almacenarse en una superficie limpia, volteados hacia abajo, para prevenir que so toque el borde. Los utensilios para comer deben estar guardados con los mangos expuestos solamente, para reducir el manejo que no es necesario.

EL ALAMACENAJE DE LOS UTENSILIOS PARA SERVIR COMIDA

- **LIMPIOS Y SECOS**
- **BAJO CIRCULACION DE AGUA**
- **EN LA COMIDA, CON EL MANGO FUERA DE ELLA**

Entre usos, los utensilios para servir comida, como cuchillos, cucharones y espátulas, deben estar guardados, ya sea limpios y secos, o bajo circulacion de agua, o dentro de la comida con el mango fuera de ella. Los utensilios para servir siempre deben estar libres de contaminacion, limpios y desinfectados a intervalos regulares.

LIMPIEZA EN GENERAL

- **ES NECESARIA EN TODO EL ESTABLECIMIENTO**
- **ES NECESARIA TODO EL DIA**

La limpieza en general de pisos y paredes, debe hacerse durante periodos en que hay menos comida expuesta, como despues de cerrar, o entre las comidas, la limpieza en general debe hacerse en forma constante y continua. Nunca se acepta una cocina sucia. Aunque sea la hora de mas trabajo, la cocina debe ser manejada en un ambiente limpio y sanitario. El hecho de limpiar cuando se esta trabajando, le ayuda a reducir las probabilidades de maltratar, o de contaminar la comida. Los riesgos de seguridad y la posibilidad de accidentes, tambien se reducen cuando los empleados trabajan en un ambiente limpio y ordenado.

CAPITULO 6

GLOSARIO

Los siguientes terminos son importantes para personas que trabajan con alimentos. Saber el significado de estos terminos, le ayudara a preparar y servir la comida con seguridad.

FUENTE APROBADA quiere decir que un producto de comida (o suministro de agua) es aceptable por las autoridades de salubridad. Ejemplos de fuentes de alimentos aprobados incluyen: carne inspeccionada por el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), y productos de alimentos preparados en plantas de procesamiento inspeccionadas por el ADHS (Servicios de Salubridad del Estado de Arizona), o el FDA (Administracion de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos). El agua debe provenir de un suministro de agua aprobado.

CONTAMINACION CRUZADA ocurre cuando la bacteria de comidas crudas contamina las comidas cocidas, u otra comida que no va a ser cocida antes de comerse. Esta bacteria puede ser trasladada por las superficies, los utensilios o las manos. Un ejemplo seria cuando un trabajador de servicios de comida corta un pollo crudo y despues corta un pollo cocido sin lavarse sus manos y sin limpiar y desinfectar la tabla para picar y el cuchillo.

ALIMENTOS DE POCA DURACION son los que se deterioran o se pierden a causa de la perdida de humedad, la acumulacion de moho, la bacteria y los que son danados a causa de practicas de manejo inadecuadas. Los ejemplos se tienen en verduras y frutas frescas.

ph (O ACIDEZ) es importante para la seguridad de la comida, porque la acidez de un alimento puede determinar si el alimento permite el crecimiento de la bacteria que causa la intoxicacion. Los alimentos de alta acidez, como pepinos curtidos (pickles), jugos de fruta y el repollo curtido (sauerkraut), generalmente limitan el crecimiento de bacterias peligrosas. Pero la mayoría de las carnes, mariscos, aves, bajas en acido permiten el crecimiento de la bacteria que causa enfermedades si no se mantiene CALIENTE, mas de 140 Grados F., o FRIA, a menos de 45 Grados F.

ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS son las comidas que permiten crecimiento rapido de bacterias que causen el envenenamiento. Los alimentos potencialmente peligrosos necesitan ser conservados en un lugar FRIO (45 Grados F. o menos), o CALIENTES (a mas de 140 Grados F.) para limitar el crecimiento bacterial. Ejemplos de comidas potencialmente peligrosas son: huevos, carnes, aves, mariscos y productos de leche. Otras comidas potencialmente peligrosas son los frijoles refritos, el arroz cocido, las papas cocidas y la leche seca reconstituida. Aunque estos últimos alimentos no son potencialmente peligrosos en estado seco o crudo, una vez que le haya agregado agua, o que se han cocido, si producen el crecimiento de la bacteria.

SERVICIO SENCILLO (desechable) son los articulos como vasos, recipientes, platos, tapaderas, cucharas popotes y servilletas desechables para usarse solamente una vez por una sola persona. Estos articulos tienen que ser desechados despues de usarse.

ACTIVIDAD DEL AGUA (Aw) es la cantidad de humedad en la comida que permite el crecimiento de la bacteria. La bacteria necesita cierta cantidad de humedad para multiplicarse; sin humedad no puede crecer. Alimentos potencialmente peligrosos tienen una actividad de agua suficiente (agua adecuada) para permitir el crecimiento de bacteria peligrosa. Ejemplos de comidas con una actividad BAJA de agua, son el pepperoni y la carne seca, pan, pasteles y queso parmesano. La actividad baja en los alimentos no permite el crecimiento de la bacteria peligrosa.